

Nordsjællands SOMMER CAMP 2026



TEMA

Tekniske færdigheder, taktisk spilforståelse og kamptræning

TID OG STED

Mandag d. 29/6 til og med fredag d. 3/7 i Lillerød Hallerne, Banevang 7, 3450 Allerød.

MÅLGRUPPE

Træningslejren henvender sig til let øvede og øvede ungdomsspillere fra **ALLE** klubber i både Danmark og udlandet, som ønsker at tage næste skridt i deres udvikling.

FORVENTNINGER

Vi forventer, at deltagerne:

- træner minimum to gange ugentligt i deres hjemklub
- har styr på grundlæggende motorik og basale tekniske færdigheder
- møder ind med motivation, fokus og lyst til at arbejde målrettet med egen udvikling.

Campen er for spillere, som er indstillet på at træne koncentreret og tage ansvar for egen proces. Er du i tvivl om, hvorvidt campen matcher dit niveau, er du velkommen til at kontakte en af trænerne på lejren (kontaktoplysninger nedenfor).

TRÆNINGSFOKUS

På campen arbejder vi målrettet med både det sportslige, mentale og sociale aspekt af spillet. Fokusområderne er:

- At stabilisere og hæve dit bundniveau gennem et stærkere fysisk og grundteknisk fundament
- At forbedre slagteknik via multiball-træning med individuel feedback og korrektion
- At udvikle spilforståelse og beslutningstagning gennem varierede konkurrence- og kampsituationer
- At arbejde med kreativitet i spillet – skru, placering og variation
- At styrke ejerskabet til din egen udvikling gennem dialog, refleksion og samarbejde
- At opbygge sociale relationer og fællesskab gennem øvelser, leg og teamwork

Der vil desuden indgå fysisk træning med fokus på styrke, motorik og kondition, målrettet bordtennispræstationen.

TIDSPLAN

Hver træningsdag består af to pas á 2,5 time.

Mandag, tirsdag, torsdag og fredag

- 09.00: Velkomst
- 09.30–12.00: Første træningspas
- 12.00–13.00: Frokostpause
- 13.00–15.30: Andet træningspas

Onsdag – udvidet campdag

- 09.00: Velkomst
- 09.30–12.00: Første træningspas
- 12.00–13.00: Frokostpause
- 13.00–15.30: Andet træningspas
- 15.30–17.00: Snack og specialindslag
- 17.00–18.00: Aftensmad
- 18.15–19.30: Tredje træningspas

I løbet af campen vil der også være et indslag med gæstetræner.



TRÆNERE

- **Nicklas Jensen** (tlf. nr. 2789 4133 / nicklasjensen@gmail.com) er spiller på det danske para-bordtennislandshold og har specialviden inden for materialer og knopper. Han har syv års erfaring som træner og har arbejdet både som klubtræner samt på træningslejre i Danmark og Sverige.
- **Emma Eckeroth** (tlf. nr. 2221 6690) er spiller på det danske A-bordtennislandshold og til daglig professionel spiller for TTC1946 Weinheim i den tyske 3. Bundesliga. Hun har deltaget i flere ungdoms-EM og WTT-turneringer og har erfaring som klubtræner i Allerød BTK og Roskilde BTK61. Emma medbringer stor inspiration fra international træning og hverdagen i Tyskland.
- **Sofie Eckeroth** (tlf. nr. 2221 6655) er ligeledes spiller på det danske A-landshold og for TTC1946 Weinheim i den tyske 3. Bundesliga. Hun har erfaring fra internationale turneringer, herunder EM og WTT, og har været klubtræner i Allerød BTK og Roskilde BTK61. Hun bidrager med stærke faglige input om bl.a. korte knopper og inspiration fra internationale træningsmiljøer.



ANTAL DELTAGERE

Der er plads til maksimalt 24 deltagere på lejren. Pladserne tildes efter først-til-mølle.

PRIS OG TILMELDINGSFRIST

Pris for hele lejren: 1.500 kr. (inkl. frokost alle dage samt aftensmad onsdag). Det er muligt at deltage enkelte dage for **300 kr. pr. dag** (dog mindst 3 dage).

Tilmelding sker via Allerød Bordtennisklubs hjemmeside på www.abtk.dk → **Event** - senest d. 20. juni.